

# Truppgymnastik

September 2010

Fotografer: Andreas Gustafsson, Linus Hjertsson och Shadi Abbas



De första officiella SM-tävlingarna i trupp genomfördes 1980. Sedan dess har truppgymnastiken utvecklats i snabb takt och idag finns det ca 18 000 licensierade trupptävlingsgymnaster. I början av 1980-talet började man arbeta för att skapa ett nordiskt mästerskap i truppgymnastik. De första officiella NM-tävlingarna genomfördes 1986 i Köpenhamn. Tio år senare arrangerades de första officiella EM-tävlingarna i Jyväskylä, Finland. Sverige tog guld i såväl dam- som herrklassen.

## TÄVLINGSFORMER

I trupp tävlar man i tre olika klasser: manlig, kvinnlig och mixed. Varje trupp består av 6-16 gymnaster. I mixedklassen måste det vara lika många damer som herrar i truppen. Man tävlar i tre grenar: fristående, tumbling och trampett. På riksplanelt arrangeras tävlingar i åldrar från 10 år och upp till seniorer.

En mängd olika trupptävlingar med många deltagare genomförs också på region- och distriktsnivå. Antalet deltagande trupper har ökat markant de senaste åren, främst på ungdoms- och juniornivå.

## Fristående

Truppen genomför ett program till musik på en golyta av 14x20 meter. Ett friståendeprogram kräver god koreografi, samtidighet, utstrålning och god teknik i gymnastiska övningar.

## Tumbling

Här genomförs tre voltserier av olika svårighetsgrad, både framåt och bakåt, på ett golv med studs i. Golvet är 15 meter långt och 2 meter brett.

## Trampett

I denna gren genomförs övningar med trampett och hoppbord. Trupperna ska visa upp tre olika hoppvarv. De främsta gymnasterna utför i denna gren avancerade övningar, som till exempel dubbla volter med 3,5 skruv.

## TÄVLINGSSTEGAR

För att föreningarna ska kunna hitta tävlingar som passar truppens gymnastiska nivå och träningsmängd, finns det idag tre stegar att välja mellan. UT-stegen riktar sig främst till breddgymnaster som tävlar på gymnastikens grundövningar. RM-stegen riktar sig till gymnaster som har kommit lite längre. Till sist, SM-stegen, här tävlar de främsta lagen i sina respektive åldersklasser. Det är på JSM och SM-tävlingarna som de främsta lagen har möjlighet att kvalificera sig till internationella mästerskap.

## BEDÖMNING

Alla tävlingar bedöms av en domarpool för varje gren.

Domarna bedömer svårighet, komposition och utförande i respektive gren. Svårighetsvärdet fås ur bedömningsreglementet och beror på vilka övningar och kombinationer som truppen valt.

Gymnastikförbundet



I kompositionen bedöms hur de enskilda övningarna har kombinerats ihop. Bedömningsfaktorer i utförande är till exempel korrekt teknik i enskilda övningar, kroppskontroll och samtidighet (främst i fristående). I fristående är det dessutom viktigt att rörelseuttryck och musik stämmer överens.

### FRAMSTÅENDE TRUPPER

Bland de lag som tävlar på SM-tävlingarna finns lag från många framgångsrika föreningar.

Vid de senaste NM-tävlingarna 2009 i Jyväskylä, Finland deltog följande trupper från Sverige:

#### **Damer:**

Stockholm Top Gymnastics, Stockholm  
Örebro GF-KIF, Örebro

#### **Herrar:**

Kämpinge GF, Kämpinge  
Brommagymnasterna, Stockholm

#### **Mix:**

Örebro GF-KIF, Örebro  
GF Energo, Göteborg

Vid detta mästerskap blev Stockholm Top Gymnastics damlag Nordiska mästare. Även för flera av de övriga svenska finallagen blev det medaljer; brons i herrklassen för GF Brommagymnasterna och silver för mixedlaget Örebro GF-KIF.



Vill du veta mer om Truppgymnastik, kontakta Gymnastikförbundet, tel 08-699 60 00, fax 08-699 64 95, e-post [info@gymnastik.se](mailto:info@gymnastik.se)

